



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI

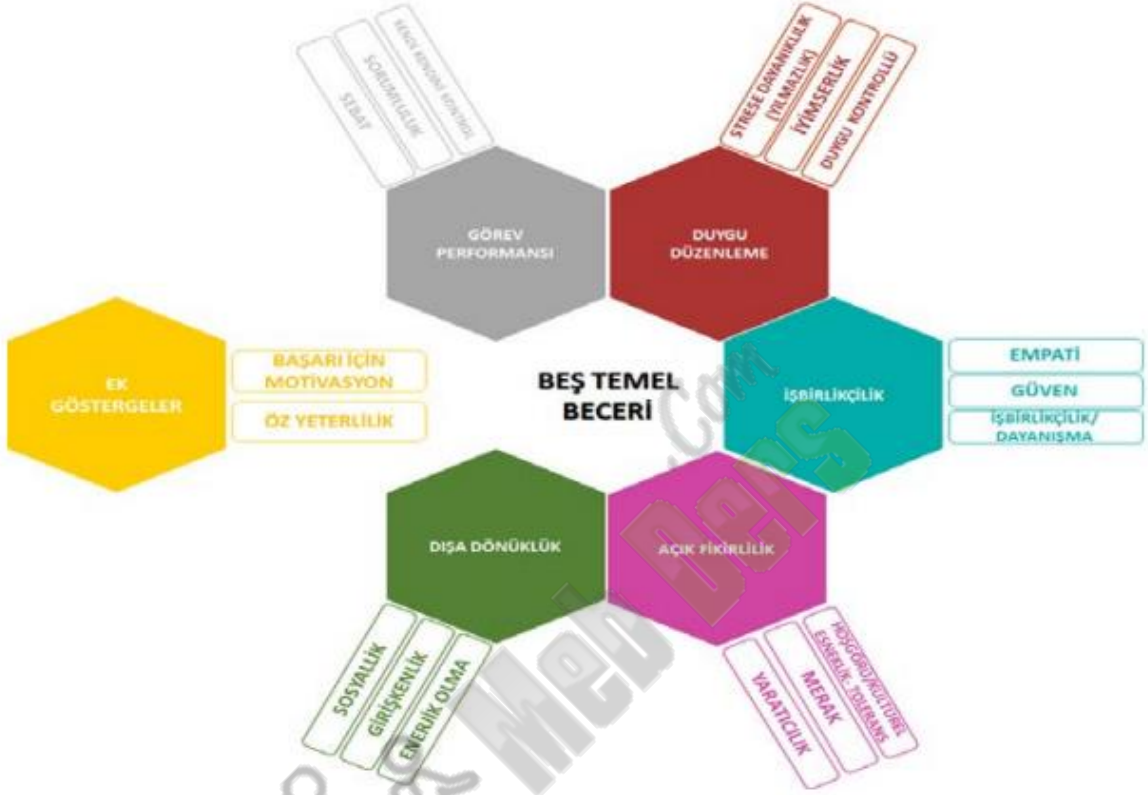


## SOSYAL DUYG. BEC. SINIFL.-BİREYS. FAKRL. VE BENLİK- I (Konu Özeti-II.Bölüm: 3-4-5)

### Sosyal Duygusal Gelişim Becerilerini Sınıflama



OECD'nin Sınıflaması (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD))



👉 5 faktörlü kişilik modelini temel alınmıştır(Big Five).

👉 Beş beceri;

- 👉 Görev performansı,
- 👉 Açık fikirlilik,
- 👉 Dışa dönüklük,
- 👉 İş birlikçilik,
- 👉 Duygu düzenleme.

👉 OECD'nin analizine göre, bunlara sahip bireylerde akademik performans artmaktadır.

👉 Ayrıca çocuklar daha mutlu bireylere dönüşmekte ve iyi bir kariyere sahip olma şansı yükselmektedir.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## SOSYAL DUYG. BEC. SINIFL.-BİREYS. FAKRL. VE BENLİK- 2 (Konu Özeti-II.Bölüm: 3-4-5)

### 1. İş Üretkenliği/ Görev Performansı:

- 👉 Başarı için motivasyon,
- 👉 Kendi kendini kontrol edebilme,
- 👉 Sorumluluk,
- 👉 Sebat etme/ısrarcı olma.

### 2. Açık fikirli olma:

- 👉 Merak,
- 👉 Yaratıcılık,
- 👉 Hoşgörü/kültürel esneklik-tolerans.

### 3. Dışa dönük olma:

- 👉 Enerjik olma,
- 👉 Girişkenlik,
- 👉 Sosyallik.

### 4. İş birliği yapma:

- 👉 Empati,
- 👉 Güven,
- 👉 İş birlikçilik/dayanışma.

### 5. Duygu düzenleme:

- 👉 Strese dayanıklılık (yılmazlık),
- 👉 Duygu kontrolü,
- 👉 İyimserlik.

Arkadaşlar PDF'de sayfa 523'te alt beceriler birer ikişer cümle ile açıklanmış. Ancak başlıklardan tahmin edilebilir nitelikte. Bu nedenle özeti uzatmamak adına eklemedim.  
byhy



### Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme İçin İşbirliği (CASEL)

👉 Sosyal-duygusal öğrenme ile ilişkili beş temel beceriyi veya alanı özetleyen bir sınıflandırma oluşturmuştur.

👉 Bu sınıflandırmaya göre beceriler şu şekildedir:

1. **Öz farkındalık:** Kişinin hangi özelliklerinin farkında olduğunun ortaya çıkartılması hedeflenir.

2. **Öz yönetim:** Duygu, düşünce ve davranışlar bağlamında kişinin kendini tanıması ve kendi duygu, düşünce ve davranışını yönetmesi/düzenlemesidir.

3. **Sosyal farkındalık:** İnsan ilişkileri özelinde çevreye duyulan farkındalığı ifade eder.

4. **İlişki becerileri:** Sosyal ilişkilerde iletişim, etkin dinleme, problem çözme becerileri vb.

5. **Sorumlu karar alabilme:** Karar alırken bireyin kendisini ve çevreyi olumlu etkileyecek ve etik kurallara uyan kararlar almasıdır.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## SOSYAL DUYG. BEC. SINIFL.-BİREYS. FAKRL. VE BENLİK- 3 (Konu Özeti-II.Bölüm: 3-4-5)

Öz farkındalık	•Öz yönetim	•Sosyal farkındalık	•İlişki becerileri	•Sorumlu karar alabilme
<ul style="list-style-type: none"><li>•"Aynı anda hem kitap okuyup hem de arkadaşımı dinleyemiyorum. İkisini aynı anda yapmaya kalktığımda öfkelendiğimi fark ediyorum. Bu durumu daha çok salonda kardeşim oyun oynarken kitap okumaya çalıştığımda yaşıyorum."</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•"Hareketli müzik dinlediğimde çok enerjik hissediyorum. Şu anda odamı toparlamak içinse hiç enerjim yokmuş gibi hissediyorum. Belki biraz hareketli müzik dinleyerek odamı toparlayabilirim."</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•"Deniz'in suratı asık, omuzları çökük. Keyfi yerinde değil gibi görünüyor."</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Bireylerin birbirlerini dinlemeleri,</li><li>•İş birliği yapmaları,</li><li>•Problemleri etkin dinleme ve ifade etme aracılığıyla çözmeleri,</li><li>•İhtiyaç duyduğu yardımı dile getirmeleri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Çeşitli ortamlarda bireysel davranış ve sosyal etkileşimlere dair şefkatli ve yapıcı seçimler yapabilme becerileri</li><li>•Etik olmayan şekilde davranmaya zorlayan sosyal baskıya karşı direnme</li></ul>

👉 CASEL'e göre sosyal duygusal beceriler; gelişim ve eğitim için vazgeçilmez olan sosyal duygusal öğrenme, bütün genç ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmeleri, duygularını yönetmeleri ve bireysel ve topluluğa dair hedeflerini başarmaları, başkalarıyla duygudaşlık kurup bunu göstermeleri, destekleyici ilişkiler kurup devam ettirmeleri ve sağduyulu ve şefkatli karar vermeleri için gerekli bilgi, beceri ve tutumları edinip uyguladıkları süreçtir.

★ Okullarda sosyal duygusal öğrenmeyi kullanarak olumlu okul iklimi oluşturmak ve okulun akademik başarısına katkı sağlamak için yapılması önerilen çalışmalara örnek başlıklar:

- 👉 Sosyal beceri ve empati becerisini geliştirme
- 👉 Duyguların ve duygularının farkına varma
- 👉 Duyguları yönetme
- 👉 Şiddet içeren ve saldırgan davranışları azaltma
- 👉 Merak etmeyi geliştirme
- 👉 Sorumluluk alma
- 👉 Akran eğitimi
- 👉 Girişkenlik eğitimi
- 👉 Yaşam becerilerini geliştirme
- 👉 Okul lideri olarak müdürün model olması, fırsat sunması
- 👉 Olumlu okul iklimi sağlanması
- 👉 Okul içi etkili ve olumlu iletişim
- 👉 Etkileşime dayalı bir okul ortamının oluşturulması



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## SOSYAL DUYG. BEC. SINIFL.-BİREYS. FAKRL. VE BENLİK- 4 (Konu Özeti-II.Bölüm: 3-4-5)



### Sosyal-duygusal beceri örnekleri:

- 👉 Birinin üzgün olup olmadığını anlamak ve iyi olup olmadığını sormak
- 👉 Kendini, arkadaşları ve ebeveynlerinden farklı bir şekilde ifade etmek
- 👉 Düşüncelerinizi ve hislerinizi anlamak ve başkalarıyla ilişki kurabilmek

👉 Sosyal duygusal beceriler kişinin başka bir kişinin düşünce, duygu veya eylemlerini değerlendirmesinde önemlidir.

### Benlik Saygısı ve Bireysel Farklılıklar

👉 Sizi, diğerlerinden ayıran özellikleriniz nelerdir? Bu ayırt edici nitelikler, kendi benlik tanımlarının içinde yer alır. "Kendine Değer Verme "



### İnsanları birbirlerinden ayıran bazı bireysel farklılıklar:

- 👉 Yetenekleri, zekâları, ilgi alanları
- 👉 Zihinsel özellikleri
- 👉 Sosyo-ekonomik düzeyleri
- 👉 Bilgi düzeyleri
- 👉 Zayıf ve güçlü yanları
- 👉 Tavır ve değer yargıları
- 👉 Öğrenme biçimleri
- 👉 Motivasyonları
- 👉 Bakış açıları



### Bireysel farklılıkların nedenleri:

👉 **Kalıtım:** Bireye anne ve babadan genetik yollarla (genotip) geçen özel yetenek ve özelliklerdir. Cinsiyet, göz rengi, zekâ kapasitesi, fiziksel özellikler, bazı kişilik özellikleridir.

👉 **Çevre:** Döllenmeden itibaren, insanın içinde yaşadığı ve etkilendiği tüm dış uyarıcılara çevre etkeni denir. Çevre doğum öncesi, esnası ve sonrası tüm durumları kapsar. Fiziksel görünüm özellikleri, zekânın kullanım oranı, dil gelişimi, yetişme tarzı, eğitim düzeyi, alışkanlıklar, tavırlar ve sosyal davranışlar, bazı kişilik ve karakter özellikleridir.



### Çocukların tanınması gereken farklı yönleri:

- 👉 Zekâ ve yetenekler,
- 👉 İlgiler,
- 👉 Gereksinimler,
- 👉 Benlik kavramı,
- 👉 Öğrenme stilleri.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## SOSYAL DUYG. BEC. SINIFL.-BİREYS. FAKRL. VE BENLİK- 5 (Konu Özeti-II.Bölüm: 3-4-5)

### ★ Eğitimde Bireysel Farklılıklar:

👉 Eğitim, bireyler arasındaki farklılıklara duyarlı olabildiği ölçüde başarılı olabilir.

👉 Eğitimde benzerliklere odaklanmak ekonomiktir, kolaylıktır, farklara odaklanmak ise zor ve pahalıdır fakat insan doğasının zenginliklerine ancak bu yolla erişilebilir ve toplumda çeşitlilik bu yolla sağlanabilir.

### ★ Bireysel Farklılıklara Saygı Duyma:

👉 Kendisi ile ilgili olumlu duygulara sahip bir çocuğun yaşamını zengin-  
leştirilmesi ve düzenlemesi kuşkusuz daha kolay olacaktır.

👉 Ayrıca farklılıklara saygı duyma hem sosyal ortama hem de kişisel zengin-  
liğine olumlu katkılar sağlamaktadır.

### ★ Bireyin Kendisini Tanıması:

👉 **Benlik** kavramı kişinin kendisini tanıma ve değerlendirme tarzıdır.

👉 Bireyin genel benlik kavramı ile daha spesifik (sosyal ya da akademik vb.)  
benlik kavramı farklılaşabilir. Benlik kavramına ilişkin bu düşünceler ergenlikte  
farklılaşır, soyutlaşır ve daha karmaşık hâle gelir.

👉 Benlik, doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Burada temel faktör bireyin  
kendisi ve çevresiyle kurduğu etkileşimdir.

👉 **Benlik saygısı** ise bireyin kendisini beğenilmeye ve sevilmeye değer gör-  
mesidir.

👉 Yetişkinlikte genellikle olumlu bir benlik algısına ulaşılır ancak gelişimin  
hızla ilerlediği yıllarda ebeveynler, geniş aile, akranlar ve öğretmenler tarafından  
çocuğun benliğine dair yerleşen algılar, çocuğa örtük şekilde aktarılır ve çocuklar  
aldıkları bu örtük mesajlarla da benlik saygılarını örerler.

### ★ Gerçek ve İdeal Benlik:

👉 Bireyin kendisiyle ilgili algıları ve başkalarının birey hakkındaki yargıları  
**gerçek benlik** kavramını oluştururken sahip olmayı istediği ve amaçladığı özellikler  
ise **ideal benliği** oluşturmaktadır.

👉 Birey, kendini tutarlı davranıyor olarak algıladığında yeterlilik, güven ve  
değerli olma duygularını yaşar.

👉 Kendisinin tanımladığı normlardan farklı davranan birey ise tehdit, yeter-  
sizlik, güvensizlik ve değersizlik duygularını yaşar.

👉 Benlik saygısı yalnızca akademik başarı ile ilişkili değildir.

👉 Öğretmen etkili geri bildirim, tanımlayıcı övgüler, aynalama gibi yöntemler-  
le çocuğun yetkinliklerini vurgulamalı, geliştirmesi gereken yönlerine dikkat çekmelidir.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## SOSYAL DUYG. BEC. SINIFL.-BİREYS. FAKRL. VE BENLİK- 6 (Konu Özeti-II.Bölüm: 3-4-5)

👉 Benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi benlik saygısı kavramını doğurur. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumu olup kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne derece değerli bulunduğunu ifade eden bir kavramdır.

👉 Benlik saygısı öğrenilip içselleştirilen bir süreçtir.

★ Düşük benlik saygısı olan bir bireyler:

- 👉 Yüksek düzeyde kaygılı
- 👉 Psikosomatik ve depresyon belirtileri gösteren
- 👉 Kendine güveni zayıf
- 👉 Diğerlerine bağımlı, utangaç
- 👉 Araştırmacı olmayan
- 👉 Daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir.

★ Ayrıca, benlik saygısının düşük olması, kişinin kendi durumunu gerçekçi algılamasını ve değiştirilmesi gereken şeyleri değiştirmek için harekete geçme yeteneğini olumsuz etkiler.

★ Benlik saygısı yüksek olanlar, düşük olanlara göre:

- 👉 Kendilerinden daha hoşnuturlar.
- 👉 Güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklanırlar.
- 👉 Kendine güven, iyimserlik, başarıma isteğine sahiptirler.
- 👉 Zorluklardan yılmama gibi olumlu nitelikleri vardır.

★ Ayrıca yüksek benlik saygısı,

- 👉 Okullarda akademik başarı ile,
- 👉 İçsel kontrol, yüksek ailevi kabul,
- 👉 Olumlu kendini çekici bulma duygusu ile ilişkili bulunmuştur.

👉 Benlik saygısı gelişiminde anne babanın sağ olup olmamaları, üvey anne ya da üvey baba ile büyüme, aile yapısı, ailedeki kardeş sayısı, kaçıncı çocuk olduğuna, ailenin ekonomik durumu, anne babanın eğitim düzeyleri ve meslekleri yanı sıra sosyal, çevresel ve kültürel faktörler ile fiziksel görünüşün de rolleri vardır.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



SOSYAL DUYG. BEC. SINIFL.-BİREYS. FAKRL. VE BENLİK- 7  
(Konu Özeti-II.Bölüm: 3-4-5)



Çocuklarda benlik saygısını geliştirecek öneriler:



Duygularını doğrulamak, duygu odaklı iletişim kurmak



Kendini başkasının gözünden görmesine fırsat vermek



Başarılı olduğu alanlarda kendini denemesi için daha çok fırsat tanımak



Sorunları onun yerine çözmek



Gruba ve bireye yeteri kadar ve dengeli şekilde dönüt vermek



İfade şansı tanımak



Öğretmenin kendisine dair algısının olumlu olması, çocuğa bakış açısının çocukların yapabildikleri üzerinden bir başka deyişle çocuk merkezli olmasıdır.





Kıymetli meslektaşlarımız,

Eğitim öğretim yılı içinde olduğu gibi Uzman Öğretmenlik ve Başöğretmenlik Mesleki Gelişim Çalışmalarında da yanınızdayız.

Bu süreçte yapacağımız paylaşımlardan daha hızlı haberdar olmak için aşağıdaki kanallardan bizleri takip edebilirsiniz.

Sınava katılacak olan tüm meslektaşlarımıza başarılar dileriz.



Ulaşmak istediğiniz kutucuğa tıklayınız.



Telegram Kanalı



Telegram Kanalı



Facebook Grubu



Facebook Grubu





# EMEK HIRSIZLARINA UYARI



Birkaç dakika içinde indirerek kullanmış olduğunuz çalışmalar için saatlerimizi veriyoruz. Yeri geliyor ailemize, arkadaşlarımıza ayıracağımız vakti bu çalışmalara ayırıyoruz.

Çalışmalarımızı paydaşlarımızın kişisel olarak kullanmaları için hazırlıyoruz. Farklı sitelerde paylaşılmasına müsaademiz olsa zaten biz paylaşırız değil mi? Maalesef saatler verip hazırladığımız çalışmalar üzerinde isim değişikliği yapılarak kısa süre içinde belirli sitelerde paylaşılıyor. Bu şekilde yapan kişiler paylaştığı çalışmayı hazırlamış olmuyor, **ÇALMIŞ** oluyor. Bu gözler; yaptığı hırsızlığı bilmeden altına teşekkür yazanlara "Rica ederim." yazanları da gördü, bırakın bir özrü, cevap vermeye tenezzül bile etmeyenleri de gördü. Üzülerek belirteyim ki bu kişiler bizim **MESLEKTAŞLARIMIZ**.

Korkarım ki bir gün azmimizi yitirirsek en büyük nedeni bu **EMEK HIRSIZLARI** olacak.

Bugüne kadar emek hırsızlarını defalarca uyardım. Ancak her gün bunlara bir yenisini ekleniyor. Artık paylaştıkları site üzerinden veya sosyal medyadan kendilerini uyardırmayacağım. Bu sayfayı her paylaşımına ekleyeceğim. **Aşağıdaki listede yer almak isteyen buyursun, çalsın...**

**NOT:** Bu sayfayı okuduğu halde anlamayana ücretsiz okuma anlama kursu verilir!

 **HASAN YILDIRIM** 

## EMEK HIRSIZLARI

Site	Kullanıcı Adı	Etkinlik	Açıklama